P. I. TĂLMĂCEL
franciscan

LEACURI IEFTINE



EDIŢIA II-a
revăzută şi adăogită

TIP. „SERAFICA"
SĂBĂOANI — ROMAN
1 9 3 9

LEACURI IEFTINE



EDIŢIA II-a
revăzută şi adăogită

de
Pr. Iosif Tălmăcel
franciscan

TIP. „SERAFICA“ SĂBĂOANI — ROMAN
1 9 3 9

CU INVOIREA CELOR IN DREPT

Inchin această cărticică

[redacted]

Domnului Ştefan Anastasiu

care

în frageda mea copilărie

mi-a călăuzit primii paşi

pe căile ştiinţii

în şcoala primară

din Hălăuceşti

între anii 1894-1898.

Autorul

Cuvânt înainte

Eu nu sunt încontra leacurilor dela farmacie, ci dimpotrivă, le recomand tuturora cu toată căldura. Ştiinţa a făcut progrese mari şi este pe cale să mai facă încă.

Câte boli grozave, care mai înainte se credeau incurabile, adică cu neputinţă de lecuit, şi astăzi, cu câteva injecţii şi cu câteva pilule se lecuesc cu siguranţă.

Dacă ştiinţa a făcut progrese uimitoare, nu la fel a făcut progres ştiinţa oamenilor dela ţară pentru sănătate. Poporul nostru nu se prea îngrijeşte de sănătate şi foarte mulţi mor cu zile.

Pricina este că poporul nostru e cam fatalist, adică se lasă orbeşte în voia soartei sau a întâmplării. Cum mi-o fi scris, dacă mi-o fi scris să trăesc, apoi nu mai mor eu de boala asta! *şi altele de soiul acesta.*

Altă pricină este că poporul nu se prea încrede în doctori şi e prea sgârcit să cheltuească un ban pentru a-şi procura doctoriile necesare.

E lucru trist, dar totuşi adevărat.

Pentru a da o mână de ajutor poporului sărac, care nu-şi poate procura doctorii dela farmacie şi din această pricină se lasă în voia soartei şi nu se îngrijeşte la boală, ori se îngrijeşte prin descântece şi leacuri băbeşti, m'am gândit să public această broşură în care descriu nişte leacuri ieftine şi la îndămâna tuturora. Nu zic că aceste leacuri vor face minuni, cum pretind uniia, dar cel puţin în lipsă pe altele vor aduce uşurare bolnavilor.

Fundaţia Culturală Regală „Principele Carol" *a publicat o carte cu titlul* „Cartea Satului" *unde sunt scrise toate leacurile la îndemână. Este o carte foarte bună şi ieftenă.*

In această carte însă sunt scrise şi reţete pentru farmacie şi leacuri complicate, adică greu de pregătit şi de combinat.

Eu în această cărticică mă voiu mărgini numai la câteva leacuri foarte ieftine şi la îndemâna tuturor şi foarte uşor de pregătit. Un singur lucru trebue însă de ţinut minte : Leacurile nu produc efectul, adică nu înlătură boala deodată, **ele trebue luate timp mai îndelungat :**

Am consultat cărţile : P. Kneip. — Dr. Zaharia. — Dr. Bianu. — Dr. Voiculescu. — Pr. Künzle. — A. Dinand. — H. Glaser. — Dr. Pater. — E. M. Zimmerer.

Cuvânt înainte la ediția II-a

Ediția I-a s'a epuizat așa de repede încât după 2 luni nu mai aveam decât câteva exemplare. Totuși am întârziat să public a II-a ediție pentrucă am voit să mai adaog câteva lucruri și să mai consult câțiva autori care se ocupă într'un chip deosebit de medicina populară. M'a bucurat foarte mult faptul că între timp s'au luat dispoziții ca tineretul din Straja Țării *să fie inițiat cu cunoașterea plantelor medicinale, cu recoltarea și chiar cu cultivarea acestor plante care din mila Domnului cresc din belșug pe tot pământul binecuvântatei noastre țări. In străinătate plantele medicinale sunt bine cunoscute de popor, sunt adunate și păstrate cu grijă și chiar sunt un izvor, dacă nu de bogăție, cel puțin de frumos câștig. De ce farmaciile și drogheriile noastre să se aprovizioneze cu plante străine când le avem poate mai bune și mai proaspete la noi acasă? — Plantele trebue culese pe vreme frumoasă și uscate pe cât e cu putință la umbră, apoi puse în saci la loc uscat și la întuneric.*

Era o babă care cunoştea bine buruenele de leac și toată vara o vedeai pe dealuri adunând când una când alta, dupăcum era rostul culesului feluritelor plante. Când cineva o întreba pentru ce le culegea, ea răspundea: Le culeg ca să nu trebuiască, dragul mamei.

Să dea Dumnezeu să fim totdeauua sănătoşi și să nu ne trebuiască, dar de s'o întâmpla să ne îmbolnăvim să le avem la îndemână.



LEACURI DIN PLANTE

I

1. Coada șoricelului

(*Achilea millefolium*) este una din plantele cele mai bune de leac, deaceea și Dumnezeu a făcut să crească pe toate drumurile și să înflorească până dă bruma. Este bună toată planta, rădăcinile, ramurile și florile. Neamțul o numește buruiană de leac pentru toate boalele. Și are dreptate, mai rar se găsește o plantă cu însușiri lecuitoare atât de multe ca această plantă. Aproape nu este boală internă de care să sufere omul la care să nu aducă alinare și ușurare ciaiul pregătit din această plantă. (*30 grame la o jumătate litru de apă*).

Iată ce scrie Doctorul Zaharia despre această plantă în *dicționarul plan-*

telor medicinale : Rar ca o plantă să conțină atâtea puteri de vindecare ca această plantă. Se întrebuințează ca tonic sau întăritor și ușor iritant, *contra scurgerilor de sânge* sau *curgerilor de mucozități*, în boalele nervoase mai ales în hipohondrie, în slăbiciunea stomacului, în boalele de femei, în curgerile de sânge din cauza trânjilor în scuipare de sânge, în gălbinare, în dureri de pântece, în inflamația intestinelor, în diaree, în friguri, în lenevirea stomacului, în congestii pulmonare cu palpitații adică în năvălirea sângelui în plămâni.

— Această plantă se întrebuințează și pe dinafară.

Sucul proaspăt din frunzele de coada șoricelului este bun pentru vindecat rănile, trânjii însângerați și crăpăturile dela pieptii femeilor care alăptează.

— Frunzele tinere de coada șoricelului sunt bune de pus în borș și de mâncat primăvara.

— Cu fiertură de coada șoricelului se pot spăla rănile.

Așadar această plantă minunată n'ar trebui să lipsească din nici o casă și ar trebui folosită cât mai des. *Chiar omul sănătos, pentru a fi ferit de boală, ar trebui să ia zilnic în loc de rachiu, un pahar de ciaiu de coada șoricelului și s'ar simți foarte bine.*

— Fetele și femeile anemice, adică cari au lipsă de sânge, și din acestă pricină sunt mereu bolnăvicioase, ar trebui să facă o cură de ciaiu de coada șoricelului, *cel puțin o săptămână în fiecare lună.*

— Ceaiul de coada șoricelului este o doctorie care regulează toate funcțiunile trupului omenesc.

— Planta uscată trebue ținută într'un sac și ferită de praf și de umezeală.

2. **Salvia,** (*jaleș.*) Crește pe lângă drumuri, este bună toată planta. Ciaiul de salvie este bun în boalele

de *rinichi, plămâni, ficat.* Eu amestec salvia cu mintă, pae de ovăs și frunze de mesteacăn alb.

3. **Pae de Ovăs.** După coada șoricelului, eu recomand cu căldură paiele de ovăs, care fierte, dau un ceaiu foarte gustos dar și foarte lecuitor pentru boalele *de rinichi, de beșică* și *în gută*, adică în podagră sau artritrism, sau cum se mai zice boală la încheeturi.

Ciaiul de pae de ovăs nu numai că este diuretic, adică mărește cantitatea udului, ci el este și dizolvant, adică topește sărurile din corpul omului care se depun la încheturi, în rinichi, ori în beșica udului. Preotul Kneip spune că ciaiul de pae de ovăs discompune piatra din rinichi și din beșică și înlesnește eliminarea ei. Bine înțeles, trebue făcut o cură mai îndelungată. Se poate amesteca cu frunze de mesteacăn.

— Ciaiul de pae de ovăs este și

o băutură foarte răcoritoare și e bine de dat celor ce au boală de fierbinţeli, cu friguri.

Ciaiul de pae de ovăs este bun și în contra tusei convulsive sau tusei măgărești.

— Eu fac un amestec din paie de ovăs tocate mărunţel împreună cu coada șoricelului și puţină mintă și-l recomand ca ceaiu universal și *curativ* și *preventiv*, adică și lecuitor de boale și apărător de boale.

Dela vârsta de 40 de ani în sus ar trebui cu toţii să ia un asemenea ceaiu înainte de culcare. — Incercaţi de curiozitate numai o săptămână și-mi veţi da deplină dreptate.

4 **Sunătoarea** sau **Pojarniţa:** (*Hypericum perforatum)* Pojarniţa este a treia plantă de leac ce se recomadă mai ales celor ce sufără de *boale de ficat*. Eu o recomand mult și celor ce suferă de dureri de cap, de greutate la stomac și care au catar la plămâni.

Se poate amesteca cu coada șoricelului și cu pae de ovăs, dar mai cu seamă cu frunze și chiar cu rădăcină de păpădie care este foarte bună în contra bolilor de ficat.

Din florile de pojarniță se pregătește așa numitul *oloiu de pojarniță* care este foarte bun pentru tăeturi. — Ceaiul de floare de pojarniță este bun de dat câte o ceașcă în fiecare seară copiilor care fac udul noaptea în pat. In acest caz se poate amesteca și cu coada șoricelului.

5. **Podbalul.** (*Tussilago farforo*) Podbalul de râpă este cunoscut bine de toate gospodinele care primăvara îi culeg frunzele pentru a face găluște sau sărmale. Această plantă este foarte bună pentru a pregăti din ea un ceaiu *împotriva tusei*. Ceaiul de podbal ușurează expectorarea sau dusul afară a flegmei din plămâni. Dacă se îndulcește cu mere e foarte plăcut

la gust. Acest ceai e bun și în contra astmei.

Eu fac un amestec de fruze de podbal cu frunze de patlagină îngustă și cu flori și frunze de lumânărică și puțin cimbrișor de câmp. Toare împreună dau un ceaiu foarte bun pentru potolirea tusei. Podbalul intră în compoziția ciaiului spaniol pentru tuberculoși.

6. **Usturoiul:** Poporul nostru mânâncâ foarte mult usturoiu și face foarte bine, prin aceasta este ferit de multe boale infecțioase. Afară de aceasta usturoiul întărește plămânii și potolește tusa învechită și chiar cea cu scuipare de sânge a ofticoșilor. Cine mânâncă usturoiu, nu are vermi intestinali.

Usturoiul este bun și pentru cei ce mai suferă de umflătura vinelor.

In străinătate se întrebințează mult picăturile de usturoiu pentru a lecui umflarea vinelor sau artero-scleroza.

7. **Ceapa:** Ceapa este consumată de poporul nostru mai mult decât usturoiul. Aceasta deşi nu conţine părţi hrănitoare, totuşi are puteri întăritoare dacă se mănâncă crudă. Mâncată în mică cantitate, chiar zilnic, ceapa întăreşte stomacul şi ajută mistuirea.

—Ceapa friptă în spuză şi pusă caldă ca compresă sau legătură, este bună pentru durerile de gât, umflăturile de gât, cum sunt gâlcile şi pentru a grăbi coacerea buboaielor sau umflăturilor.

— Zeama stoarsă din ceapa crudă e bună de turnat în urechi, când simţim dureri sau vâjâeli în această parte.

— Zeama stoarsă din ceapa crudă şi amestecată cu puţină miere sau cu puţin zahăr de mai multe ori pe zi este bună contra tusei şi contra respiraţiei scurte.

8. **Urzica :** Românul nostru în fiecare primăvară face o cură de urzici,

însă nu cu gândul să-şi curăţe sângele ci dintr'o nevoie de a mai schimba mâncarea.

Urzica este foarte bună pentru curăţirea sângelui, deaceea primăvara ar trebui ca toţi să mănânce urzici odată pe zi timp de două săptămâni şi să facă astfel o cură regulată pentru curăţirea sângelui. Urzica se poate amestea cu păpădie.

Mai târziu ce poate face o cură de ceaiu de urzică. Urzicele crescute mai mari, sau chiar înflorite, se culeg şi se usucă, apoi se fierb. Zeama de urzici fierte este foarte bună pentru curăţirea sângelui, pentru topirea mucosităţilor din plămâni : curăţă stomacul, înviorează maţele şi topeşte pietrele de la ficat. Pentru topirea pietrelor din ficat; trebue fiert urzicele şi rădăcinile în lapte şi apoi băut acest lapte timp mai îndelungat.

Doctorul Zaharia şi Părintele Kneip spun că ciaiul *de rădăcini de urzică* are şi mai mare putere în această privinţă.

— Eu recomand pentru topirea pietrelor din ficat un amestec de *urzică, paie de ovăs* și pojarniţă, păpădie și mintă.

9. **Romaniţa** sau **Mușeţelul** : Ceaiul de romaniță sau mușețel este cunoscut de toată lumea mai ales pentru potolirea durerilor de măsele.

Cu ceaiul de mușețel se spală urechile când sunt bolnave.

La înțărcarea copiilor este bine de a se da copiilor lapte amestecat cu ceaiu de romaniță.

10. **Izma** sau **Minta.** Prin mintă se înțelege orice mintă, fie ea de grădină, fie de câmp, fie de batlă.

— Sunt prea cunoscute așa numitele *picături de mintă* ce se cumpără de la farmacie pentru liniștirna durerilor de pântece și pentru tăerea greței. Aceste picături se pot pregăti și în casă punând să se plămădea-

scă frunze de mintă într'o sticlă cu sbirt bun.

— Ceaiul de mintă e bun pentru durerile de stomah şi pentru cei ce suferă de bătăi prea dese de inimă.

Eu amestec totdeauna minta cu paie de ovăs şi cu pojarniţă.

Dr. Pater spune că ciaiul de mintă este bun pentru topirea pietrelor din fiere.

11. **Vâscul:** (*Viscum*) Vâscul este o plantă parazitară ce creşte pe merii şi perii bătrâni, pe plopi, răchiţi şi ştejari. Se cunoaşte bine iarna când în timpul gerului ea râde de verdeaţă. Pentru membrele degerate şi crăpăturile de mâni din cauza gerului este bună fiertura de vâsc ca comprese.

— Ciaiul din boabe şi frunze de vâsc este bun pentru oprirea hemoragiilor sau scurgerii prea mare de sânge după naştere şi în alte cazuri de pildă în scuipatul cu sânge. Par. Kneip recomandă foarte mult ciaiul de

vâsc pentru boalele femeești. El spune că o singură ciașcă de ciaiu de vâsc este în stare să oprească o scurgere prea mare de sânge și pierderile albe, și restabilește și buna circulație a sângelui.

Pentru acest scop eu recomand ca vâscul să se amestice cu coada șoricelului.

—Ciaiul de vâsc este bun pentru cei ce suferă de arteroscierosă, adică de îngroșarea și întărirea vinelor.

— Ceaiul de vâsc este și un regulator al inimii — scade hipertensiunea — ajută în tulburările de menopauză și prostotită.

— Ciaiul de vâsc este bun și în contra epilpsiei.

— Vâscul e bun și în contra tusei vechi și în tuberculosă, e bine de amestecat cu podbal, urzică moartă, coada calului, patlagină.

12. **Cimbrișorul :** (*Thimus)* Cimbrișoru de câmp este cunoscut de

toată lumea pentru mirosul său plăcut. Mamele fac băi întăritoare pentru copiii mici şi slabi.

Ciaiul pregătit din această plantă este bun pentru a linişti tusa veche şi tusa măgărească, precum e bun şi pentru cei ce mistuesc greu.

Ceaiul de cimbrişor este şi un bun întăritor al nervilor.

Cu ciaiu de cimbrişor se spală gura copiilor când au bubuşoare în gură — deasemene se spală şi gura vitelor când *trag de gură* cum zice ţăranul.

13. **Cimbrul de grădină.** Ca şi cimbrişorul de câmp, — cimbrişorul de grădină este bun pentru boalele de stomac cu mistuirea grea, în anemie sau lipsă de sânge, în caz de scrofule, şi în tulburări nervoase. Băile cu cimbru sunt foarte bune pentru copiii slabi.

Poporul nostru întrebuinţează foarte mult cimbrul în borş şi în fasole.

Fiindcă de multe ori omului îi este

cam greu să facă ciaiu, eu îi recomand ca în loc de piper să presare pe bucate cimbru prefăcut în praf, şi va simţi acelaşi efect ca şi cum l'ar lua sub formă de ciaiu. Acelaşi lucru îl poate face şi cu frunzele de mintă.

— Cei slabi de nervi ar trebui să ia zilnic acest leac foarte ieftin.

14 **Frunzele de nuc.** Frunzele de nuc se întrebuinţează în contra scrofulelor la copii, se fierb 20 de grame de frunză într'un litru de apă cât şi dă un clocot, se strecoară şi se îndulceşte cu zahăr. Se pot bea 2 până la 3 ceşti pe zi.

— Cu frunzele de nuc se mai fac şi băi calde tot copiilor scrofuloşi.

15 **Pelinul alb.** Cine nu cunoaşte această buruiană foarte mirositoare şi amară, încât a ieşit vorba că-i *amar ca pelinul.* Din vechime această plantă este cunoscută ca bună de leac în boalele de stomac. Strămoşii noştri în ziua de *Arminden,* a-

dică la 1 Maiu, aveau obiceiul să bea vin cu pelin.

— Ciaiul de pelin e bun și în contra frigurilor și în contra gălbinării și în contra limbricilor.

— Din pelin se poate face și o tinctură cunoscută sub numele de *picături de stomac*. Intr'o sticluță cu spirt bun se pune să plămădească o frunză de pelin și dobândim *picături de stomac* care se iau pe o bucățică de zahăr. — Ciaiul de pelin e bun pentru spălat ochii. Deasemenea e bun pentru spălat rănile și orice bube.

16. **Morcovul.** Eu recomand morcovul crud tuturor celora care au nevoie de untură de pește. Morcovul crud are multe *vitamine* adică multe însușiri sau calități întăritoare.

Să se dea deci tuturor copiilor să mănânce morcovi cu condiția însă ca să-i mănânce cruzi. Prin ferbere pierd vitaminele. E de ajuns un morcov pe zi.

17. **Pătrunjelul.** Pătrunjelul atât de întrebuințat la bucătărie este și el de leac.

—In boalele beșicii udului se dă fiertură de rădăcină de pătrunjel.

—Deasemenea se dă în dropica sau boală de apă cum i se mai zice.

—Frunzele proaspete puse pe ghinduri și umflături le înmoaie și fac să dispară. Se întrebuințează întregi sau sdrobite în formă de cataplasmă, se recomandă în chip deosebit femeilor cari alăptează și care de multe ori au asemenea ghinduri la pepți.

— Dacă cineva este înțepat de vreo albină sau de vreo alta insectă. să se frece repede cu o frunză de pătrunjel pe locul înțepat și nu se va umfla.

—Sămânța de pătrunjel făcută praf este bună pentru a alunga păduchii dela oameni și dela animale.

— Ciaiul din frunze de pătrunjel, dar mai ales zeama stoarsă din rădăcina de pătrunjel este foarte bună pen-

tru venirea menstruaţiei. (100 grame de zeamă pe zi)

18. **Nalba mare** şi **nalba mică** (*Altea*)

Se chiamă *nalbă mare* acel soiu de nalbă care creşte înaltă şi are flori albe destul de mari, pe când *nalbă mică* se chiamă acel soiu care mai mult se întinde pe pământ, are frunze rotunde şi flori mici.

— Amândouă soiurile sunt la fel bune de leac şi se întrebuinţiază frunzele şi rădăcina.

— Ciaiul din frunze şi rădăcină de *nalbă este un leac puternic contra tusei, răguşelei şi contra diferitelor aprinderi de plămâni.*

— Rădăcina se taie bucăţele şi se usucă, iar la nevoie se fierbe binişor, dar nu prea mult.

19. **Muşchiu de copac.** Muşchiul care creşte pe copaci şi cel mai bun e acela care creşte pe ştejari şi

plopi, este foarte bun ca leac în contra diareei. Cel ce sufere de diaree n'are decât *să bea vin în care s'a fiert o mână de muşchiu de copac* şi diareea se va opri.

— Muşchiul obişnuit de la rădăcina copacilor şi care creşte şi pe jos în pădure, este un leac bun în contra limbricilor. Acest muşchiu se fierbe în lapte şi se dă copiilor în câteva seri dearândul.

20. **Frunze de alun:** Şi frunzele de alun sunt bune de ceva şi anume ele sunt în stare să oprească diariea la oameni şi la animale.

— Cine suferă de diaree, dacă poate să mănânce cu pâne frunze verzi de alun va simţi numaidecât efectul binefăcător. Dacă nu le poate mânca, să le fiarbă şi să bea din zeama lor.

— Coaja de alun fiartă în apă cu vin este bună pentru vindecarea rănilor produse de varice la picioare.

21. **Coada calului:** (*Equisetum*). Această plantă are diferite nume în graiul poporului: se mai chiamă părul porcului, barba ursului, barba sasului, coada iepei, coada mânzului etc.

Această plantă creşte prin locurile umede şi prin locurile nisipoase. Pentru leac este mai bună acea care creşte pe ogoare. Ceaiul pregătit din această plantă este bun pentru bolile cu scuipare de sânge pentru diaree, pentru bolile de rinichi, şi chiar pentru cei ce sufer de ofticá sau tuberculoză. Se poate bea câteva ceşti pe zi.

Eu pregătesc un ceaiu foarte bun pentru cei ce suferă piatră sau de nisip la rinichi, amestecând coada calului (equisetum) cu pae de ovăz şi traista ciobanului.

—Praful de coada calului e bun de pus pe rănile varicoase dela picioare, ajută la vindecare.

Dr. Pater spune că acest ceaiu este bun şi pentru cei ce sufer de reumatism.

22. **Traista ciobanului:** *Tășculița* (*Capsela bursa pastoris*). Este o plantă ce puțin o cunosc și totuși crește pretutindeni și e răspândită mai ales primăvara prin ciocălăiști, adică prin locurile unde a fost porumb sau popușoiu. Planta are niște floricele albe și semințele sunt în niște teci sau păstăi mici în formă de inimă sau de glugă, deaceea în toate limbile este denumită traista sau gluga ciobanului. In farmacie are numele de « *Capsela bursa pastoris* » prin județul Fălciu este numită teișor. Prin luna lui Iunie aproape dispare, dar prin Septemvrie apare a doua oară.

— Ciaiul pregătit din această plantă este bun pentru scuiparea cu sânge, la pierderile prea mari de sânge la fete și femei, în diaree, în gălbinare și în boala de nisip a rinichilor precum și în umflătura ficatului.

— Ciaiul din traista ciobanului este un bun leac și *în contra frigurilor chiar cu splină mărită*, (malaria) dea-

ceea pe unele locuri această plantă este denumită «*buruiană de friguri*».

Când se întrebuinţează contra frigurilor e bine să se fiarbă în vin.

— Praful din această plantă pus pe răni le vindecă.

— Sucul stors din planta verde pus în ureche, tămăduește scurgerile bolnăvicioase.

23. **Coaja şi frunzele de stejar.** Coaja și frunzele de stejar conţin o substanţă lecuitoare care se numește *tanin*.

— Cel mai bun leac în contra otrăvirilor cu plante otrăvitoare, ca omeag, mătrăgună, șofrănel, degetar, nicotină, stricnină, zârna este taninul care trebue băut înainte ca otrava să fi trecut în sânge. Pentru acest scop se pregătește o fiertură de coajă de stejar, luându-se o mână de coajă și punând-o să fiarbă într'un litru de lapte.

Trebue băgat de seamă ca oala

în care se fierbe coaja ori frunzele de stejar să fie o oală de lut, ori o oală bine smălţuită — să nu se fearbă în vreo cană de fier, de tuci, ori de tinichea.

— Când cineva are ghinduri la gât ori chiar guşă, ar face bine să-şi pună o serie de comprese la gât cu fiertură de coajă de stejar.

— Deasemenea cu fiertură de coajă de stejar se fac băi de şezut, mai ales când cineva sufere de căderea sau eşirea afară a maţului gros, precum şi când are fistule sau bube la şezut.

— Fiertura de coajă de stejar este bună ca comprese şi la dalac şi la alte buboaie.

— Cu fiertură de coajă de stejar se face gargară în dureri de gât.

— Acelaş efect îl avem şi cu fiertura de frunze de stejar.

24. **Cătuşnica** sau **unguraşul:** *(Marrubiam Vulgore.)*

Și această plantă este cunoscută de gospodine care o întrebuințează pentru făcut băi întăritoare la copiii cei slăbiți.

Din frunzele uscate ale acestei plante se poate pregăti un ceaiu bun în contra catarului plămânilor, în lenevirea organelor din pântece și mai cu seamă în *gălbinare* și *tulburări de menstruație.*

Doctorul Voiculescu, în Cartea Satului, spune că e bună în friguri, lingoare, gripă, tusă, boale de stomah, și mațe.

E bună și în oftică.

25. **Urzica moartă cu flori albe,** numită și urzica albă, sau sugel alb este o plantă lecuitoare pentru boalele de piept, adică boalele de plămâni, în disenterie sau ieșire afară cu sânge, și în poala albă.

— Ciaiul de urzică albă e bun și contra insomniei sau nesomnului, con-

tra neliniștei contra auzului greu și liniștește frigurile și fierbințelele.

— Urzica moartă mai poate avea flori galbene flori roșcate și tărcate. Se zice că cea mai lecuitoare ar fi cea cu flori *albe* și *galbene*, dar Preotul Künzle ne asigură că sunt bune toate la fel.

Pentru cei ofticoși se prepară un ceaiu foarte bun numit din vechime *ceaiu spaniol*, ditr'un amestec de urzică moartă, de frunze de podbal, de coada calului, de nalbă, de pătlagină îngustă și de lumânărica Domnului.

26. **Volbura mare** sau **holbura** cum e numită în Moldova, este și ea o plantă de leac. Foile sunt purgative. Din frunzele uscate se face un ceaiu bun pentru cei ce suferă **de Constipație,** pentru cei ce suferă de ficat, pentru cei ce suferă de dropică.

Pentru constipație este bun și ciaiul din frunze de frasin. (25 grame la 1 litru apă) Și frunze de soc.

27. **Țelina:** Țelina se întrebuințează mult la bucătărie pentrucă dă gust bucatelor și ațâță pofta de mâncare. Totodată ea este și lecuitoare. Fiertura de țelină e bună contra tusei vechi, contra răgușelii, contra pietrii la rinichi și contra viermilor din mațe.

Mâncările pregătite cu țelină se recomandă persoanelor artritice cu umflături la încheeturi.

28. **Flori de teiu:** Cine n'a auzit de ciaiu din flori de teiu? Este prea cunoscut și totuși prea puțini își dau osteneala să culeagă aceste flori lecuitoare atunci când sunt teii înfloriți și când albinele sunt nebune după sucul lor dulce și mirositor.

— Ciaiul de flori de teiu este bun pentru tusă, pentru catarul la rinichi pentru greutate la stomah.

— Ciaiul de tei este și sudorific, adică face să asudăm, și ne potolește și liniștește nervii.

29. **Flori** și **frunze de gălbinele:** (*Calendula oficinalis*).

Planta aceasta se mai chiamă și *filimică* crește mai ales pe locuri nisipoase, se cultivă în grădini ca plantă decorativă și se împodobesc mormintele.

Mirosul acestei flori e cam neplăcut și gustul amăriu-sărat.

Ciaiul din flori și frunze de gălbinele e bun în *caz de scrofule* și în caz *de oprirea regulei la femei.* (10 grame de foi și flori uscate la 1 litru de apă). — Se beau câteva cești pe zi. — Ciaiul de gălbinele reguleazǎ menstruația puțină ori tulburată și face să fie normală adică cât trebue, potolește nervii, neliniștea și bătăile care sunt pricinuite de asemenea boală.

Fiertura puternică adică din belșug cu frunze și flori de gălbinele este bună de spălat bubele, spuzelile, pecingenile și spurcăciunile care se ivesc pe piele.

Din zeamă proaspătă stoarsă din frunze şi flori de gălbinele şi amestecată cu unt proaspăt avem o alifie pentru bube.

Frunzele proaspete de gălbinele puse pe bătătură le moaie şi le topeşte.

30. **Frunze de Scrântitoare** sau Coada racului. *(Potentilla anserina.)* Pe unele locuri se mai numeşte şi talpa gâştii, căci gâştele o mănâncă cu plăcere. Este o plantă care creşte pe locuri umede, pe lângă pârae râuri, prin şanţuri şi prin gropi, are flori galbene aurii şi frunzele pe o parte sunt verzi iar pe dos albe argintii:

—Ciaiul pregătit din această plantă este bun pentru alinarea durerilor de stomac şi a celorlalte dureri intestinale.

— Această plantă se poate fierbe şi în lapte.

— Este bine ca pe lângă *cura internă* adică pe lânga băutura ceaiului

de talpa gâștei, să se facă și comprese calde pe locul dureros cu fierturi din aseastă plantă.

— Ciaiul de talpa gâștei se recomandă mult femeilor lehuze, pot bea cât de mult.

— Persoanele grase și corpulente, care respiră din greu, care au mult sânge în față, care au des amețeli și chiar leșin predispuse la apoplexie. Pentru a înlătura această primejdie aceste persoane ar trebui ca în fiecare lună să facă o cură de trei sau patru zile luând câte 2 cești pe zi de ciaiu de talpa gâștei.

Eu fac un amestec din talpa gâștei, coada șoricelului și pae de ovăs și acest amestec dă un ciaiu foarte bun și gustos.

31. **Ridichea:** Sucul proaspăt stors din ridiche este un leac foarte bun pentru cei ce suferă de piatră la ficat. Se poate bea până la 400 de grame într'o zi.

— La fel această zeamă este bună și în contra boalelor beșicii fierii în care se formează petricele. Pentru boala de piatră la fiere este bun și ceaiul de mintă sau izmă. Deasemenea în gălbinare. Pe când se face această cură bolnavul să se ferească de a mânca carne, ouă, brânză, ardei piper și nici să nu bea țuica. Să mănânce mai mult lapte și zarzavaturi.

32. **Lămâia :** Lămâia deși nu crește la noi în țară, totuși se găsește acuma la orice băcănie.

— Din lămâie se face o băutură foarte gustoasă și răcoritoare și bolnavii o pot lua fără frică și în cantitate cât de mare. Este așa numită limonadă. Limonada se pregătește astfel: Se îndulcește cu zahăr o cantitate oarecare de apă rece și apoi se stoarce o felie ori două de lămâie până ce apa capătă un gust acrișor.

— In caz de durere de cap putem lua o ceașcă de cafea neagră în care

s'a amestecat una sau două lingurițe de zeamă de lămâe.

— Bolnavilor de ficat și de gălbinare li se dă să mănânce una sau mai multe lămâi pe zi.

33). **Păstările de fasole coapte** cei ce suferă de *diabet* sau boală de zahăr este foarte bun ciaiul de păstări de fasole sau de teci de fasole în care stau boabele. Păstările trebue să fie coapte nu verzi. Se pot lua și 3 cești pe zi. Se zice că ar înlocui insulina.



ALTE DIFERITE LEACURI.

II

1) **Praful de oase arse.** Părintele Kneip recomandă foatre mult praful de oase arse pentru cei anemici, adică lipsiţi de sânge pentru copiii rachitici slabi şi cu oasele moi, pentru copiii care cresc repede, pentru cei slăbiţi de boală, pentru cei ce au mistuirea grea şi pentru cei ofticoşi.

— Praful de oase se pregăteşte astfel: Se ard oase sănătoase de vită rămase de la supă ori dela răsol, şi apoi se sdrobesc bine într'o piuliţă de metal şi se dau prin sită. Trebue băgat de seamă ca oasele să ardă *până încep a se face binişor albe ca varul* şi apoi scoase din foc şi sdrobite. Praful rezultat trebue să fie *bine cenuşiu.*

Din acest praf se poate lua două

lingurițe pe zi, una dimineața și una seara. Se ia ușor în apă, în vin, în ciaiu, după plac. Acest praf nu este altceva decât *cclciu*. Poate înlocui glicero fosfatul.

2 **Mierea de albine:** O felie de pâine unsă cu miere face mai mult decât o ciașcă de cafea cu lapte.

Mierea fiind scoasă de albine din sucul diferitelor plante are multe însușiri lecuitoare.

Mierea conține multe *vitamine* adică multe puteri cari întăresc sănătatea, care întăresc oasele, care curăță sângele, și face ca omul să se simtă bine.

Toate ciaiurile de leac, în loc să se îndulcească cu zahăr, ar fi bine să fie îndulcite cu miere.

Lucrul acesta trebue făcut mai cu seamă la ciaiurile ce se recomandă pentru tusă, ori pentru oftică.

— Mierea amestecată cu zeamă de ridichi ajută la *ușurarea ficatului*, la

subţinerea fierei şi la tămăduirea beşici fierei.

— Un ciaiu de teiu îndulcit bine cu miere linişteşte nervii şi face să dormi bine.

— In boalele în care bolnavul nu poate mânca, cum este scarlatina, pojarul tifosul şi mai ales gripa, câteva linguriţe de miere pe zi topită în apă ajută la hrănirea bolnavului.

— Mierea este bună pentru alinarea buboaelor necoapte. Se face cu aluat din miere şi făină şi se pune pe buboiu.

— Mierea mai este bună pentru vindecarea crăpăturilor la buze, ori a crăpăturilor sânurilor femeilor care alăptează.

— Părintele Kneip întrebuinţează miera şi ca leac pentru curăţirea şi întărirea ochilor. Se topeşte o linguriţă de miere într'un pahar cu apă fierbinte şi apoi cu această apă se spală ochii.

3) **Mere putrede:** Are haz că

și merele putrede și încă cele negre ca tăciunele sunt bune de leac.

Da, și merele putrede și negre ca tăciunele sunt bune de leac și anume: Când cineva are ochii aprinși ori umflați, ori chiar cu puroiu, se pune pe ochi felii de măr putred care trage puroiul și ușurează durerea.

La fel face când cineva suferă de dureri de urechi din cauza frigului.

Tot așa se tractează și rănile cu puroiu. Când se schimbă feliile de măr care au fost pe răni, aceste trebue aruncate în foc pentrucă conțin otravă.

4. **Alifie contra râiei :** Din pricina necurățeniei foarte des se încuibă râia în casele oamenilor de la țară și așa se răspândește apoi ca o molimă. Cel mai bun leac este alifia de pucioasă. Pregătirea acestei alifii este foarte ușoară : se ia puciosă în bulgări și se pisează bine prefăcând-o în praf mărunt apoi se amestecă bine

cu grăsime de porc. Inainte de a unge bolnavul cu această alifie trebuie spălat bine cu leşie şi frecat cu o pânză aspră.

Pentru a scăpa de râie trebue uns bolnavul de mai multe ori şi trebue schimbate mereu rufele murdare, care trebue apoi să fie fierte bine.

5. **Leac pentru oprirea sângelui în caz de tăetură.** In deobşte când cineva se taie aleargă să spele rana cu apă rece, crezând că astfel se va opri sângele mai uşor, însă se înşală.

Pentru oprirea sângelui în caz de tăetură trebue spălată rana *cu apă cât de fierbinte*, bine înţeles că trebue să fie curată. Dacă nu se poate băga partea tăiată în apă fierbinte, se pune pe rană în repetate rânduri vată muiată în apă fierbinte şi în lipsă de vată un şervet curat.

6. **Clara de albine:** Când a-

vem dinții ori măselile găurite, pentru ca să nu intre aerul rece la rădăcina dinților, ori mâncarea și să ne pricinuiască dureri grozave, putem astupa aceste găuri cu ciară de albine. Inainte de a pune ciară în aceste găuri să ne spălăm bine gura cu apă caldă și cu puțin spirt.

7. **Piatra acră:** Dacă topim 5 grame de piatră acră în jumătate de litru de apă, avem o apă bună de făcut gargară și de spălat gura în boalele de gât, gâlci, umflarea ginginelor, dureri de dinți.

Dacă ardem piatra acră ea se preface într'un praf alb care este bun de pus pe răni.

Părintele Kneip ne spune că praful de piatră acră arsă pus pe rănile canceroase oprește desvoltarea și lățirea lor.

8. **Cărbunele de lemn.** Cel mai bun cărbune este din lemn moale cum este teiul, arinul, plopul, răchita.

— Praful de cărbune este bun de pus pe rănile învechite după ce le spălăm bine cu apă fiartă.

— Când se întâmplă ca cineva să se otrăvească cu ciuperci, să ia pe rând până la trei linguri pe praf de cărbune în apă.

— Praful de cărbune este bun de luat când avem arsuri ori râgâeli în stomac.

— Unii copii stau lângă sobă și abia așteaptă ca să se stângă cărbunii ca să-i ia și să-i mânânce. Prin instinct, fără să știe ei își aleg leacul trebuincios pentru stomahul lor și nu trebue opriţi.

9. **Cretă** sau **cridă** cum îi zice poporul.

– Praful de cretă este un leac care potolește arsurile din stomac și râgâelile. Se pot lua câteva vârfuri de cuţit pe zi.

— Praful de cretă este bun de pus pe părţile opărite, fie din mers, fie

din călărie, fie din prea mare transpirație sau sudoare.

— Creta în bucăți sau bulgări e bună de dat copiilor care mănâncă lut sau humă.

Trebue de știut că pentru creșterea și desvoltarea oaselor avem nevoie de anumite substanțe care se găsesc în diferitele mâncări, care însă de multe ori nu sunt îndestulătoare. Pentru oase este nevoie de calciu. Ori, creta conține calciu din belșug. Dacă copii mănâncă lut ori humă aceasta o fac pentrucă în lut și în humă se găsește calciu. Trebue însă să ferim pe copii de lut și de humă pentrucă în lut și în humă pot fi și substanțe nesănătoase ori murdare aducătoare de boală. In schimb să le dăm cretă curată.

10. **Apă albuminoasă** *în contra diareei* și a *otrăvurilor.*

— Se sbat bine 4 albușuri de ou într'un litru de apă rece și dobândim

apa albuminoasă. Când se dă la copii se poate îndulci cu zahăr.

11. **Camforul:** Camforul se cumpără dela farmacie și se întrebuințează pentru a-l *topi în spirt* sau în *untdelemn*. Spirtul de camfor precum și untdelemnul de camfor sunt bune pentru făcut frecţiuni în răceli, junghiuri, dureri ale muşchilor.

12. **Ventuzele:** Cine nu cunoaștre ventuzele sau paharele? Ele se pun în caz de răceală, bronșită, junghiuri, pneumonie. Câteva ventuze n'ar trebui să lipsească din nici o casă.

13. **Sarea de lămâe:** Sarea de lămâe nu este altceva decât acidul citric ce se scoate din lămâe și din patlagelele roşii. In caz că n'avem lămâe pentru a face o limonadă, topim o bucăţică de sare de lămâe cât o mazăre într'un pahar de apă și adaogăm zahar.

Pentru a desinfecta apa punem un gram de sare de lămâe la 1 litru de apă.

Vara la câmp muncitorii ar trebui să bea apă desinfectată cu sare de lămâe.



SFATURI PENTRU SĂNĂTATE.

III

1. **Curăţenia:** Cele mai multe boale le capătă omul din pricină că nu-şi ţine trupul curat şi că trăeşte într'o locuinţă murdară.

Se recomandă deci ca să se facă bae totală cel puţin odată pe lună, dacă nu se poate în fiecare săptămână, şi în fiecare zi să se spele omul bine pe mâni şi pe faţă cu apă şi cu săpun. Să nu se uite deasemnea de a spăla bine gura în fiecare zi.

Casa unde locueşte omul trebue ţinută curată, bine măturată, des văruită şi bine airisită. Gunoiul trebue scos totdeauna din casă şi nu trebue lăsat să putrezească şi să miroasă urât în casă.

2. **Băgare de seamă la apa**

de băut! Foarte multe boale le capătă omul din apa de băut, din pricină că bea apă murdară, ori o bea din căni ori pahare din care au băut persoane bolnave.

Băgare de seamă, deci, ca fântânele ori puţurile să fie bine îngrijite şi apărate ca să nu cadă animale ori păsări în ele şi să strice apa.

Să nu se bea apă din pârae ori din râuri, ori din bălţi, căci astfel de apă poate să aibă sămânţă de multe boale. Atunci când nu poţi găsi apă curată, caută să fierbi apa care e murdară şi s'o strecori printr'o pânză deasă şi apoi s'o bei.

3. **Feriţi-vă de curentele de aer:** Prea adesea oamenii noştri de la ţară se îmbolnăvesc rău din pricină că stau într'un curent de aer. Acest curent de aer oamenii îl numesc vânt rău, ceas rău. Acest vânt râu se formează între două uşi deschise, între două ferestre deschise, la colţurile d

stradă, la colţurile caselor, la rădăcina copacilor, între uşa deschisă şi gura sobii sau hornului între uşa deschisă şi gura podului. Intr'un cuvânt, acest vânt rău, rece şi tăetor se formează între două deschizături care stau faţă în faţă. Cu cât deschizăturile sunt mai înguste, cu atâta și curentul de aer sau vântul cel rău e mai puternic. Cine stă în mijlocul acestui curent și mai ales dacă este asudat, simte par'că e înţepat cu un cuiu. Cine stă în curent, şi mai ales cine doarme în curent, se poate alege cu gâtul sau gura strâmbă, se poate alege cu amorţeala unei părţi din trup, cu surzenie şi chiar cu muţenie.

Feriţi-vă deci de a sta la lucru în prag cu uşa deschisă, sau între gura sobii şi uşa sau fereastra deschisă, între două ferestre deschise, la colţul casei ori lângă rădăcina copacilor.

4. **Nu beţi apă rece când sunteţi asudaţi!** Mulţi capătă a-

prindere de plămâni din pricină că nu știu să se înfrâne și beau apă rece când sunt obosiți de muncă sau de mers sau alergătură. Greșala aceasta n'o fac numai tinerii și copii, ci o fac și oamenii mari.

5. **Nu dormiți jos pe locul umed sau cimentat.** Vara mai a-les muncitorii noștri se aruncă cu burta la pământ și dorm pe locurile cele mai umede unde simt mai multă răcoare. Este un obiceiu foarte rău și primejdios, din care pricină unii se nenorocesc pentru toată vieața. Reumatismele cele mai grele se apucă din această pricină.

6. **Căutați să mâncați totdeauna păpușoiu sau porumb bine copt și sănătos,** căutați să păstrați făina la loc uscat și fierbeți bine mămăliga.

In țara noastă bântue mult pelagra care este o boală cu jupeală și

cu durere și ameţeală de cap. Dacă cel ce capătă această boală nu se îngrijeşte la timp, ajunge la nebunie. Cei mai mulţi care se spânzură ori se îneaca la ţară sunt atinşi de pelagră.

Pelagra este o boală care s'a dovedit că se naște din întrebuinţarea ca mâncare a popuşoiului sau a porumbului stricat.

In ţările unde nu se mănâncă popușoiu sau porumb nu se cunoaște această boală grozavă. Cei atinși de pelagră să nu mai mănânce mămăligă ci numai pâine și alte mâncări hrănitoare și întăritoare.

7. **Feriţi-vă de băuturile spirtoase şi în chip deosebit de rachiu!** La ţară se consumă prea mult rachiu, deacea poporul nostru degenerează, adică dă înapoi şi cu sănătatea trupului şi cu a minţii.

Rachiul arde ţasăturile şi măruntaele trupului şi face ca sângele să nu mai poată circula bine şi ca inima

şi ficatul şi rinichii să nu mai poată funcţiona cum trebue.

Cele mai multe turburări în sănătatea poporului de la ţară provin din mâncare proastă şi neîndestulătoare şi din abuzul băuturilor spirtoase, mai ales a rachiului.

8. **Feriţi-vă de boalele lumeşti!** Sfilisul a început să bântue şi pe la ţară mai mult decât tuberculoza sau oftica.

Boala aceasta s'a introdus la ţară fiind adusă din oraş de unii lucrători de prin fabrici, cari fiind în atingere cu fel de fel de oameni stricaţi, s'au dedat la vieaţă desfrânată. Şi sfilisul este o boală care s'a ivit din pricina abuzului poftelor şi păcatelor ruşinoase.

Sfilisul este o boală foarte molipsitoare care poate fi luată uşor şi de oamenii cei mai cinstiţi. Deaceea feriţi-vă de a bea prin crâşme din pahare din care au băut alţi fără ca

mai întâi să fi fost bine spălate; feriţi-vă de a pune în gură, creioane, condee ori alte lucruri ce au fost pe mâna altora.

La ţară este un obiceiu rău, că la nuntă ori la cumetrie, toţi beau dintr'o sticlă, fără pahar, trecând sticla dela unul la altul. Iar dacă beau cu paharul, dintr'un pahar beau toţi pe rând fără să-l mai spele.

Omul foarte uşor capătă crăpături la buze, şi dacă pune în gură un lucru molipsit de boală, microbul boalei prin crăpătură şi rană intră în sânge şi boala este luată.

Cine se îmbolnăveşte de sfilis trebue să se caute numai decât prin doctori, căci nu este alt leac decât acela dat de dânşii. Sfilisul nu se poate lecui prin buruene şi mult mai puţin prin leacuri băbeşti ori descântece.

9. **Nu scuipaţi pe jos!** Aceste cuvinte sunt scrise prin vagoanele tre-

nurilor, pe pereții primăriilor, judecătoriilor, tribunalelor și a altor localuri, dar sunt scrise degeaba, pentrucă poporul nostru n'are obiceiu să poarte cu dânsul o batistă ori un șervet în care să scuipe ori să-și sufle nasul.

Și cu toate acestea ar trebui fiecare să-și dea seama că prin scuipat se răspândesc o mulțime de boale, mai ales oftica sau tuberculoza. Și din nenorocire tocmai ofticoșii sau tuberculoșii scuipă mai mult. Scuipatul aruncat jos se usucă și apoi se preface în praf, care foarte ușor este întrodus în plămâni împreună cu aerul ce-l respirăm.

Dacă toți trebue să se ferească de a scuipa pe jos, mai ales pe unde se umblă mai mult, tuberculoşii și alți bolnavi de boli molipsitoare să se ferească într'un chip deosebit, ca să nu nenorocească pe alții.

In casele poporului nostru de la țară în deobște nu sunt podele, ci pe jos lipit cu lut. Dacă se scuipă

pe jos, scuipatul se usucă repede și se preface în praf și apoi este ușor respirat. Ce să mai zici dacă în deobște se joacă pe jos ?

In toate casele, dar mai ales în casele unde sunt bolnavi, să se pună scuipători, în care să se pună, ori var nestins, ori cenușă.

10. **La țară lipsesc latrinele.**

Foarte multe boale molipsitoare se răspândesc la țară din lipsa de latrine. Lipsa de latrine este și un semn de înapoiere în civilizație și doar nu suntem tocmai așa de înapoiați, dar suntem prea nepăsători.

Din lipsa de latrine ni se îmbolnăvesc și animalele mici de pe lângă casă câini, porci, păsări, deoarece aceste se hrănesc cu murdărie deseori plină cu sământă de boală.

Așadar faceți-vă o latrină lângă casa voastră, e și o civilizație.

11. **Ingropați mortăciunile !**

Multă nepăsare este şi în privinţa hoiturilor animalelor moarte, cele de mai multe ori hoiturile putrezesc prin şanţuri ori pe lângă garduri şi răspândesc un miros urât şi de nesuferit în aerul ce-l respirăm. In deobşte aceste animale pier de vre'o boală şi prin urmare hoiturile lor sunt primejdioase sănătăţii şi a oamenilor şi a animalelor. Căutaţi deci şi îngropaţi, chiar adânc, hoiturile animalelor moarte. Această grijă s'o avaţi într'un chip deosebit când aceste animale au pierit de dalac ori de turbare.

Când pier păsările, nu le aruncaţi pe garduri şi nici nu le atârnaţi prin copaci, cum obişnuesc mulţi, în felul acesta nu alungaţi boala din ograda voastră ci o răspândiţi mai mult.

12. **Căutaţi să aveţi un pat bun!** Omul are tot odată nevoie de somn şi de odihnă precum are nevoie să mânânce, să bea şi să respire aerul.

Dacă omul nu doarme cât trebue și nu doarme bine, își pierde sănătatea și nu are putere de muncă.

Omul muncitor trebuie să doarmă cel puțin 7 ceasuri pe zi și să doarmă pe un pat bun.

Un pat bun trebue să fie alcătuit din un mindir, sau un așternut de paie, acoperit cu o pătură ori un țol curat de cânepă, care să se poată spăla din când în când. Patul prea moale și cu saltea de lână nu e sănătos. Invelitoarea să nu fie prea grea, însă și destul de groasă când e frig. Patul să nu fie așezat între ferestre și ușă, ci să fie pus în acea parte a odăii unde nu trage curentul.

Muncitorul nostru de țară, chiar cel înstărit, doarme rău căci patul lui prea des este o laviță sau laiță de scândură așternută cu un biet țol. Muncitorul nostru doarme fiindcă este trudit, dar oasele lui nu se odihnesc.

Căutați, deci, în interesul sănătății voastre și dormiți pe un pat bun.

13. **Căutaţi şi de sănătatea vitelor!** Animalele au fost făcute de Dumnezeu spre folosul omului, atât pentru hrana lui, cât și pentru a avea ajutor la muncă. O vită sănătoasă dă carne bună, lapte bun, lână bnnă, piele bună pentru încălţăminte ori înbrăcăminte. Deasemenea o vită sănătoasă are putere la tras plugul, carul, trăsura etc. Cu o vită bolnavă şi slabă nu te poţi folosi aproape la nimica.

Pentru a avea vite sănătoase trebue să căutăm să ne îngrijim bine de dânsele. Vitele trebue să aibă hrană sănătoasă și îndestulătoare — trebue să fie adăpate la timp — trebue să aibă grajduri bune, mai ales în timp de iarnă — trebue ţinute curate, fiind ţeselate zilnic și schimbându-le aşternutul cât mai des — trebue scoase iarna din grajd să stea câteva ceasuri la soare și la aer curat.

In foarte multe părţi ale ţării vitele stau iarna fără adăpost, ori în grajduri dărăpănate prin care ce se

primbla vântul în toată voia lui, astfel vitele degeră de frig și ies din iarnă abia ținându-se pe picioare. Ce să mai zici de celelalte îngrijiri? Hrană proastă și neîndestulătoare și de curățenie nici pomeneală.

In străinătate vitele stau în grajduri așa de curate și îngrijite, încât acolo pot locui și oamenii în timp de iarnă.

14. **Mâncați mai multe ouă și lapte!** Fiindcă am vorbit despre îngrijirea vitelor mi-am adus aminte să spun și câteva cuvinte despre hrana cea mai sănătoasă a omului care și-o poate procura de la animalele domestice.

Am scris mai sus că poporul nostru se hrănește prost și neîndestulător, și doar nu duce lipsă lângă casa lui; atâta, că hrana cea mai bună, cum este laptele și cum sunt ouăle, merg pe mâini străine.

Adevărat că omul trebue să-și facă

și bani de cheltuială, dar cu toate acesta să nu vândă tot laptele şi toate ouăle din casă, mai ales în timp de muncă când are nevoie de hrană mai bună ca să poată avea putere de muncă.

Gospodarul, apoi, care are copii, să-și aducă aminte că hrana copiilor este laptele și ouăle, omul în vârstă se mai poate hrăni și cu alte mâncări, carne, pește sărat și alte, dar hrana cea mai prielnică copiilor este laptele și ouăle.

Deaceea tot gospodarul trebue să ţină o vacă bună și sănătoasă care să poată da lapte bun îndestulător și păsări care să-i producă ouă multe

Vei fi sănătos de vei mânca și mâncări bune și sănătoase. Laptele și ouăle se numără printre mâncările cele mai sănătoase.

Oamenii cei care ajung la vârstă foarte înaintată se găsesc cei mai mulţi în ţările unde lumea se hrănește mai mult cu lapte și brânzeturi .Laptele

cel mai sănătos este *laptele covăsit* sau cum se mai zice *iaurt* sau *lapte acru.*

15. **Mâncaţi şi mai multe fructe!** Este foarte trist că în multe sate aproape nu găseşti un pom roditor ci numai plopi şi salcâmi.

Şi doar se face destulă propagandă prin şcoală şi autorităţi ca să se sădească în fiecare an pomi roditori cât mai mulţi!.. De vină este veşnica îndolenţă sau nepăsare ori lenevie. O bună parte din hrana zilnică a omului ar trebui să fie legumele şi fructele. Legumele verzi şi fructele au nişte calităţi sau puteri, care dacă se introduc în corpul omului, omul se simte bine, voios şi sănătos. Aceste puteri se chiamă vitamine.

Sădiţi deci pomi roditori pe lângă gospodăria voastră şi căutaţi să aveţi şi soiuri care produc roade bune de păstrat pe iarnă. Mulţi oameni se îmbolnăvesc iarna şi mai ales copiii

pentrucă nu mănâncă legume verzi ori fructe.

16. **Nu umblaţi prin descântece!** Deşi suntem în vremurile progresului celui mai înaintat, poporul însă mai crede în descântece şi vrăjitorii şi farmece.

Mai întâi de toate, a crede şi a se folosi de descântece, de vrăjitorii şi de farmece este un mare păcat; în al doilea rând descântecele, vrăjitoriile şi farmecele nu pot folosi la nimic bun.

Mulţi din popor, mai ales femeile, care sunt mai credule, adică mai uşor cred în orice, îndată ce se îmbolnăvesc aleargă la o babă, ori la o ţigancă descântătoare. Şi fiindcă se întâmplă ca de unele boli uşoare, ca o durere de cap ori o durere de pântece să se vindece prin însuşi faptul că s'a schimbat aerul şi s'a făcut puţină mişcare până s'a mers la babă, ori prin faptul că baba a întrebuinţat

unele leacuri într'adevăr folositoare, poporul crede că baba e făcătoare de minuni pentru toate boalele și se încrede lor orbește.

Trebue știut că babele descântătoare, în deobște, sunt femei neștiutoare de carte, fără nici o cultură și fără nici o cunoștință de cea mai elementară igienă, adică fără nici o pregătire de a se îngriji cum trebue de un bolnav.

Babele descântătoare, afară de cuvintele neînțelese și încâlcite ce rostesc din gură, mai dau bolnavului și niște leacuri.

Leacurile băbești foarte deseori sunt primejdioase, deoarece ele întrebuințează și lucruri otrăvitoare și murdare.

Dacă țineți la sănătatea voastră, nu umblați prin descântece, ci alergați îndată la doctor, ori întrebuințați leacurile recomandate de persoane cunoscătoare.

17. **Sfat pentru cei ce fac băi calde.** Băile calde se fac și pentru curăţirea trupului, ori pentru reumatisme.

Când se fac în caz de reumatism, ori cu sare și pucioasă, ori cu scuturătură de fân, paie de ovăs, rădăcini de ferigă. In baie caldă nu trebue ștat mai mult de 20 de minunte,

La ieșirea din baie neapărat să se spele trupul cu apă rece — sau duș cu apă rece de câteva secunde — sau se toarnă pe trup o cofiţă de apă rece — sau se șterge trupul cu un ștergar muiat în apă rece. Cei mulţi se tem de apa rece după baia caldă și deaceea răcesc numai de cât și baia caldă în loc să le facă bine, le face mai rău.

Deci neapărat după orice baie caldă trebue un duș de câteva secunde cu apă rece. Deaceia băile în contra reumatismelor nu au efect, pentrucă nu sunt urmate de duș cu apă rece. Dușul rece trebue făcut și copiilor

mici după ce sunt scăldați. Să nu aveți frică de apă rece după baie caldă.

Prin apa rece nu se înțelege numai decât apă foarte rece, ci e deajuns să fie apă stătută.

Cei ce au prea mare frică de apă rece, după baie caldă să-și șteargă trupul cel puțin cu un ștergar muiat în apă rece și apoi stors.



TABLA MATERIEI